

викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Том 2. (Полтава, 25 квітня – 21 травня 2022 р.). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 160-161.

2. Бок П. Mindfuck. Як позбутися бар'єрів у своїй голові. Видавництво Старого Лева, 2021. 232 с.

3. Борґ Джеймс. Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування. Видавництво Фабула, 2019. 300 с.

4. Б. Бурка Джейн, М. Юен Ленора. Прокрастинація. Видавництво Старого Лева, 2018. 376 с.

5. Герман Джудіт. Психологічна травма та шлях до видужання. Видавництво Старого Лева, 2015. 424 с.

6. Б. Бурка Джейн, М. Юен Ленора. Прокрастинація. Видавництво Старого Лева, 2018. 376 с.

7. Ларрі Кінг, Білл Гілберт. Як розмовляти будь з ким, будь-коли і будь-де. Моноліт-Bizz, 2019. 204 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧНІВСЬКІЙ ТА СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ: РЕСУРС ПІСОЧНОЇ ТЕХНІКИ**

**Атаманчук Н. М.,**

*Національний університет «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

*nina.atamanchuk@gmail.com*

*У часи війни психологічна допомога учнівській та студентській молоді набуває особливого значення. Війна супроводжується стресом, тривогою, травмами та іншими негативними наслідками для психічного здоров'я молодих людей. У таких ситуаціях важливо надати їм ефективну психологічну підтримку.*

*Пісочна техніка – це спосіб спілкування учнівської та студентської молоді з навколишнім світом і самим собою, а також засіб зняття внутрішньої напруги. Взаємодія з піском допомагає особистості розповісти про її проблеми, показати страхи та позбутися від них, подолати емоційне напруження.*

*Пісочна терапія – природна і доступна для кожної особистості форма діяльності. Застосовується для: самовираження, творчого розвитку, відчуття довіри до навколишнього світу та безпеки у ньому, бажання відкривати щось нове самостійно, розкриття індивідуальності кожної особистості [1, с.34].*

*Як підкреслюють численні дослідження, пісочна техніка орієнтована на природний прояв думок, почуттів та настроїв у творчості, прийняття людини такою якою вона є, разом із*

властивими для неї способами самоцілення та гармонізації. У такий спосіб задовольняються потреби практично кожної людини в найбільш природних, комплексних способах гармонізації її внутрішнього світу.

Теоретичною основою роботи з піском вважається техніка активної уяви К. Юнга. На його думку, пісок символізує життя у всесвіті, а окремі піщинки – це люди та інші живі істоти. Він стверджував, що процес «гри в пісок» вивільнює заблоковану енергію і активізує можливості самоцілення, які закладені в людській психіці. Юнг наголошував, що психіка людини має ресурс до зцілення системою самобереження. Але для цього потрібні певні умови, які допоможуть людині виражати та досліджувати саму себе, перетворюючи власний досвід, незрозумілі переживання у відчутні образи. Одна з таких умов – це можливість створити психологічно безпечний простір.

Наші спостереження дають підстави стверджувати, що з метою зниження в учнівської та студентської молоді тривоги, безсилля під час війни, гармонізації психічного стану ефективно використовувати пісочну техніку. Під час такої діяльності особистість має можливість перенести на пісок свої почуття, пережити їх, подивитися на них з боку (рис. 1-4). Пісок (можна замінити крупою: пшоно, рис, манка) є потужним інструментом психологічної допомоги учасникам освітнього процесу потерпілим від бойових дій та труднощів війни. Такий матеріал виконує функції першої допомоги, допомагає в переживанні травматичного досвіду, а саме:

- зменшує: біль, страх, агресію;
- змінює стан на краще;
- стабілізує та заспокоює.

Наведемо аргументи чому саме так:

1. Пісок – це природний матеріал, він є частиною нашої культурної еволюції. А, як відомо, травматичний досвід завжди стає новим еволюційним етапом. Цей матеріал дає можливість особистості еволюціонувати з травматичного досвіду в зону нового росту.

2. Пісок змінний. За потреби форму можна легко змінити. Цей процес символізує трансформації травматичного досвіду, який формує нову систему цінностей.

3. Пісок вміє розмовляти руками. Психолог може запропонувати особистості діалог через пісок, з переживаннями, що з'являються в образах. Це чудовий та міцний контакт з клієнтом.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

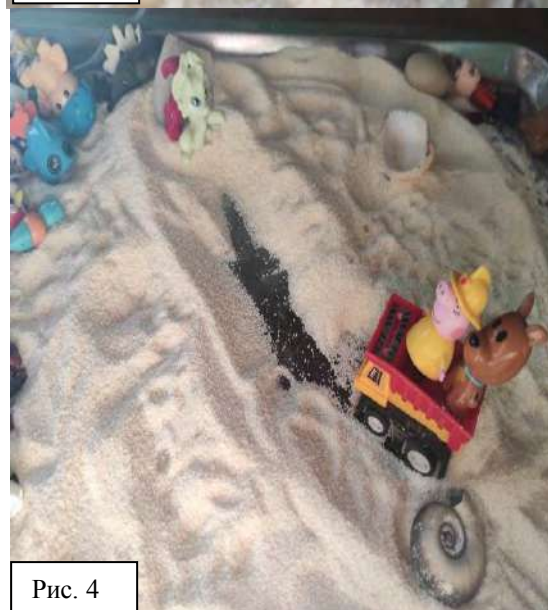


Рис. 4

Пісочну техніку використовуємо з метою – дати особистості можливість бути собою, творчо самовиразитися. Це найцікавіший спосіб залучити сучасну молодь до активної психолого-педагогічної взаємодії, допомогти зрозуміти почуття як свої так і оточуючих людей, сприяти творчому вираженню, знайти ресурси для відновлення життєвих сил [2, с.19].

Досить ефективною у роботі зі студентською молоддю є пісочна терапія, яку використовуємо з метою зниження тривоги та безсилля під час війни, гармонізації психічного стану особистості (рис.5). Студенти переносять на пісок свої почуття, переживають їх та мають можливість подивитися на них з іншого боку. Терапія піском допомагає проаналізувати особистісні, поведінкові прояви, дає можливість зменшити біль, негативні переживання тощо [3, с.14].



**Рисунок 5.** Пісочна терапія «Мої емоції», 2022 р. (з архіву засідання психологічної студії «Шлях до успіху»)

Пропонуємо опис вправ для пісочної терапії, зокрема:

1. На рівній поверхні піску особистість залишає відбитки своїх рук, спочатку просто притискаючи долоню до піску, а потім робить це тильною стороною долоні. При цьому промовляє, що вона в даний момент відчуває. Розповідає про свої відчуття. Здавалося б, така проста процедура, як дотик дає багатющий досвід для роздумів, якщо робити це усвідомлено. *Такі вправи вчать давати характеристику своїх відчуттів.*

2. Створити пальцями, кісточками пальців, ребрами долонь, кулачками різні візерунки на піску, а потім пофантазувати, на що вони схожі. Можна побачити квіти, сніжинки, гілки або сліди тварин. Тут неосяжний простір для фантазії. *Ця вправа позитивно впливає на емоційний стан особистості (рис.6-7).*



Рис. 6

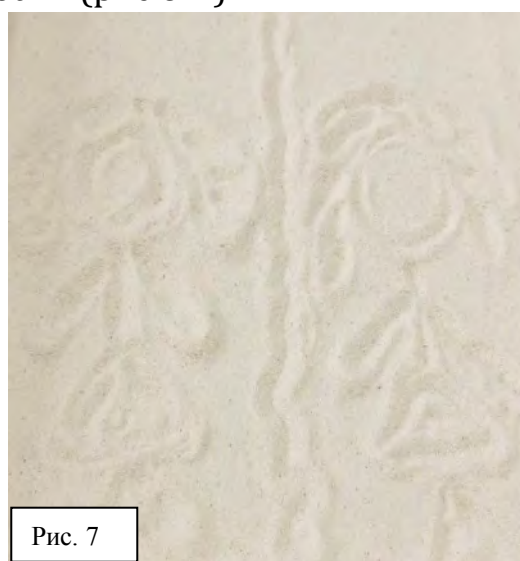


Рис. 7

3. Влаштувати зливу з піску. Нехай спочатку це буде невеликий дощик з піску, що помістився в одній долоні, потім дощик посилюється, пісок зачерпується двома долонями, а ось для зливи можна використовувати, як допоміжний матеріал, дитяче відерце. Важливо, щоб людина усвідомила ідею своєї причетності до подій навколишнього світу. Вона буде менше його боятися. Світ перестане бути для неї ворожим.

Одним із основних механізмів позитивного впливу пісочної техніки в тому, що молодь отримує досвід створення маленького світу, можливості будувати своє життя власними руками. Цей психотерапевтичний метод спрямований на вирішення особистісних проблем через роботу з образами підсвідомого.

Робота з піском допомагає:

- висловити свої емоції;
- відновити зв'язок зі своїм Я;
- відтворити проблеми;
- знайти правильне рішення проблем;
- гармонізувати свій внутрішній світ тощо.

Пісочна техніка надзвичайно ефективна тому, що: її можна легко комбінувати з іншими видами арт-технік: малюнковою, казко-технікою, колажуванням, метафоричними асоціативними зображеннями, музико-технікою тощо; робота з піском дозволяє легко обходити супротиви людського мозку та отримувати швидкий доступ до безсвідомого; чарівність піску розкриває творчий потенціал та допомагає знаходити нестандартні рішення проблем.

В умовах сьогодення арт-техніки (зокрема, пісочна) є ефективним інструментарієм, який допомагає учнівській та студентській молоді створити психологічно безпечний простір для переживання своїх почуттів, допомагає винести проблему назовні, подивитись на неї з боку. Це унікальний і творчий спосіб пошуку своєї індивідуальності та внутрішнього сенсу. Найчастіше, відповіді на хвилюючі нас питання знаходяться в нас самих. Пісочна техніка, як форма психологічної роботи допомагає знайти ці відповіді. Допомагає створити безпечний простір, де відчувається захист.

#### **Список використаних джерел:**

1. Атаманчук Н.М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік: колективна монографія. 2023. С.30-42. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-282-1-2>

2. Атаманчук Н.М. Використання арт-практик у роботі з учнівською та студентською молоддю. Література, психологія, педагогіка у ракурсах

взаємодії: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Бахмут, 4 листопада 2021 р.).

Бахмут: ГІМ ДВНЗ «ДДПУ», 2021. С.14-19.

3. Атаманчук Н.М. Збереження психологічного здоров'я студентів ЗВО: ресурс арт-практик. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: [Текст]: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 17 листопада 2022 р.): матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Київ. 2022. С.13-16.

## **ВПЛИВ СТОСУНКІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

**Баль С. А.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*sbal7533@gmail.com*

У сучасному світі стосунки між людьми відіграють важливу роль у житті кожної особи. Взаємодія з іншими людьми є необхідною складовою нашого соціального і емоційного добробуту, впливаючи на наше фізичне та психічне здоров'я. Вже давно відомо, що якість та характер стосунків, які ми маємо з іншими людьми, визначають наше щастя, самооцінку, впевненість в собі та загальний стан благополуччя.

Стосунки між людьми завжди були необхідною складовою нашого життя. Вони формують нашу індивідуальність, впливають на нашу самооцінку та визначають наше емоційне благополуччя. Взаємодія з оточуючими людьми, будь то родина, друзі, партнери чи колеги, створює неповторний міжособистісний контекст, який має суттєвий вплив на наші почуття, емоції та загальний стан психічного благополуччя. Одним із основних аспектів впливу стосунків на емоційний стан людини є їх якість та підтримка. Сприятливі та підтримуючі стосунки забезпечують нам почуття приналежності, безпеки та впевненості, що створює основу для позитивних емоцій. Наприклад, близькі родинні зв'язки часто стають джерелом любові, підтримки та розуміння, що сприяє формуванню впевненості у собі та розвитку позитивних емоцій, таких як радість і щастя. У той же час, негативні або дисфункційні стосунки можуть мати серйозний негативний вплив на емоційний стан. Конфлікти, недовіра, насильство або ізоляція можуть викликати почуття стресу, тривоги, суму та незадоволеності. Ці негативні емоції можуть впливати на нашу загальну якість життя та психічне здоров'я, призводити до депресії, тривалого стресу та інших психічних розладів.